صحتك

تعرف على علاقة التهاب البروستاتا بالإمساك

يرتبط التهاب البروستاتا بالإمساك لأن الشدّ المتكرر خلال التبرز يزيد الضغط على البروستاتا وقاع الحوض (أرشيفية - رويترز)

لندن: «الشرق الأوسط»

نُشر: 13:54-22 ديسمبر 2025 م . 02 رَجب 1447 هـ

التهاب البروستاتا حالة تصيب غدة البروستاتا، وغالباً ما تكون مرتبطة بالتورّم والتهيّج، أي الالتهاب. وقد يجعل التهاب البروستاتا التبوّل مؤلماً أو صعباً، كما قد يسبّب آلاماً في مناطق الأربية، والحوض، والأعضاء التناسلية. ويكون بعض حالات التهاب البروستاتا ناتجاً عن عدوى بكتيرية، لكن ليس جميعها.

وتقع غدة البروستاتا، التي يبلغ حجمها نحو حجم حبة الجوز، أسفل المثانة مباشرة لدى الذكور. وهي تحيط بالجزء العلوي من القناة التي تنقل البول من المثانة إلى خارج الجسم، والمعروفة بالإحليل. وتُسهم البروستاتا، إلى جانب غدد جنسية أخرى، في إنتاج السائل الذي يحمل الحيوانات المنوية خلال القذف، الذي يُعرف بالسائل المنوي.

ويرتبط التهاب البروستاتا بالإمساك؛ لأن الشدّ المتكرر خلال التبرز يزيد الضغط على البروستاتا وقاع الحوض؛ مما قد يفاقم الالتهاب والأعراض.

كيف يؤثر الإمساك في التهاب البروستاتا؟

- زيادة الضغط داخل البطن: يؤدي الشدّ أثناء التبرز إلى ضغط مفرط على عضلات قاع الحوض وغدة البروستاتا؛ مما قد يزيد الالتهاب والشعور بعدم الراحة.

- توتر عضلات قاع الحوض: قد يسبب الإمساك المزمن فرط نشاط عضلات قاع الحوض؛ مما يؤدي إلى توتر مستمر يمكن أن يفاقم أعراض التهاب البروستاتا.

- تهيج البروستاتا: يمكن لتراكم البراز في المستقيم أن يضغط على البروستاتا؛ مسبّباً آلاماً أو أعراضاً بولية.

- التهاب مزمن: قد يؤدي الإمساك إلى احتقان طويل الأمد في منطقة الحوض؛ ما يسهم في زيادة الالتهاب داخل البروستاتا.

كيف تخفف المشكلة؟

تغييرات غذائية

- زيادة تناول الألياف: الإكثار من الفواكه والخضراوات والحبوب الكاملة والبقوليات، مع استهداف ما بين 25 و30 غراماً من الألياف يومياً؛ مما يساعد على تليين البراز وتسهيل التبرز. أمثلة من الأطعمة: الشوفان، وبذور الكتان، والتوت، والبروكلي، والفاصولياء.

- الحفاظ على الترطيب: شرب كميات كافية من الماء طيلة اليوم للوقاية من تصلب البراز، مع التوصية بشرب ما بين 8 و10 أكواب يومياً.

- تجنّب الأطعمة المحفِّزة على الإمساك، وتقليل الكافيين والكحول والأطعمة المصنّعة التي قد تسهم في الجفاف والإمساك.

تغييرات في نمط الحياة

- ممارسة النشاط البدني بانتظام: الأنشطة الخفيفة مثل المشي والسباحة واليوغا تساعد على تحسين حركة الأمعاء وتقليل توتر الحوض.

- إدارة التوتر: يمكن أن يؤدي التوتر المرتفع إلى تفاقم الإمساك؛ لذلك يُنصح بممارسة تقنيات الاسترخاء، مثل التنفس العميق، والتأمل، وتمارين اليقظة الذهنية.

علاج قاع الحوض يخفف الإمساك والتهاب البروستاتا

- تحرير نقاط الشدّ العضلي: يساعد اختصاصي علاج قاع الحوض في معالجة العضلات المشدودة أو مفرطة النشاط التي تسهم في الإمساك وأعراض التهاب البروستاتا.

- «الارتجاع البيولوجي (Biofeedback)»: يُستخدم لإعادة تدريب عضلات قاع الحوض على التنسيق الصحيح خلال التبرز.

- العلاج اليدوي: يسهم تحريك عضلات الحوض واللفافة المحيطة بها في تقليل التوتر وتحسين تدفق الدم إلى البروستاتا.

- التثقيف بشأن آلية التبرز الصحيحة: يمكن للمعالج تعليم تقنيات سليمة لتقليل الشدّ وحماية عضلات قاع الحوض.

مواضيع بروستاتا الصحة